DOCUMENT RESUME

ED 450 609 FL 801 423

AUTHOR	Magalhaes, Rebecca; Stone-Jimenez, Maryanne; Allen de Smith, Paulina; Smith, Natalia
TITLE	Kathy Learns How Breastfeeding Can Be Used...To Space Pregnancies. Mother-to-Mother Support = Josefa Aprende como la Lactancia Puede Ser Usada...Para Espaciar los Embarazos. Apoyo Madre a Madre.
INSTITUTION	La Leche League International, Schaumburg, IL.; Academy for Educational Development, Washington, DC.
SPONS AGENCY	Agency for International Development (Dept. of State), Washington, DC.
PUB DATE	2000-10-00
NOTE	58p.; For related documents, see FL 801 422-427. Illustrations by Kathy Grossman. Spanish translation by Paulina Allen de Smith and Natalia Smith.
CONTRACT	HRN-A-00-97-00007-00
AVAILABLE FROM	LINKAGES, Academy for Educational Development, 1825 Connecticut Avenue, NW, Washington, DC 20009; Tel: 202-884-8700; Fax: 202-884-8977; E-mail: LINKAGES@AED.ORG; Web site: www.linkagesproject.org.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	English, Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC03 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Adult Education; *Breastfeeding; *Family Planning; Immigrants; *Mothers; Spanish Speaking

ABSTRACT

These magazine-sized booklets, one in English, one in Spanish, are in cartoon format and designed to be used by people with limited literacy in English or Spanish. They explain how breastfeeding can be used to help space pregnancies, the limitations of its effectiveness as a pregnancy-avoiding method, and that the spacing of pregnancies can be good for both the mother and the baby. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (KFT)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document

ED 450 609

Kathy Learns How Breastfeeding Can Be Used...
...To Space Pregnancies. Mother-to-Mother Support
=
Josefa Aprende como la Lactancia Puede Ser Usada...
...para Espaciar los Embarazos. Apoyo Madre a Madre.

Rebecca Magalhaes
Maryanne Stone-Jimenez
Paulina Allen de Smith
Natalia Smith

Illustrations by Kathy Grossman

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

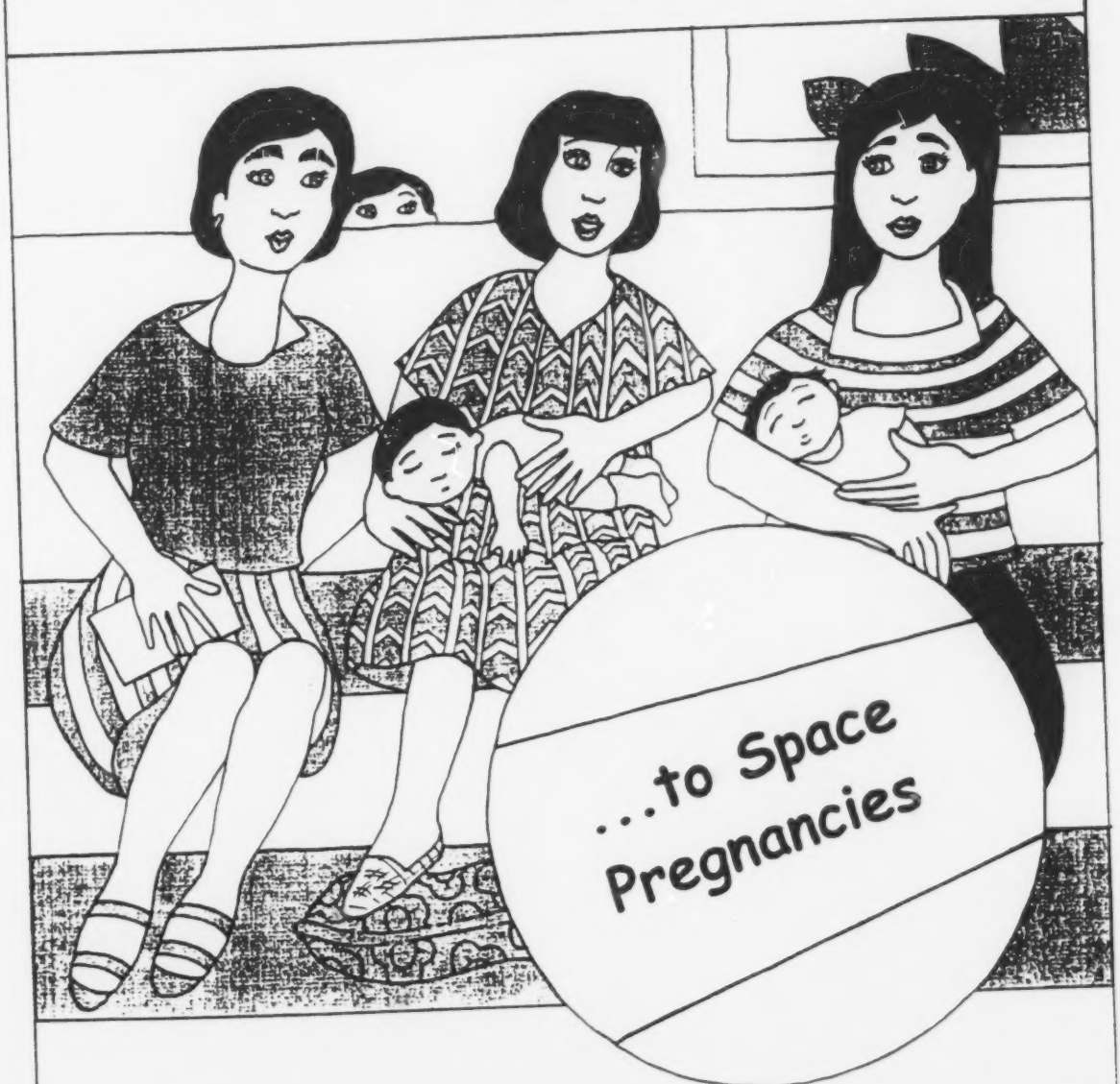
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

FL 801 423

Kathy Learns How Breastfeeding Can Be Used...



...to Space Pregnancies

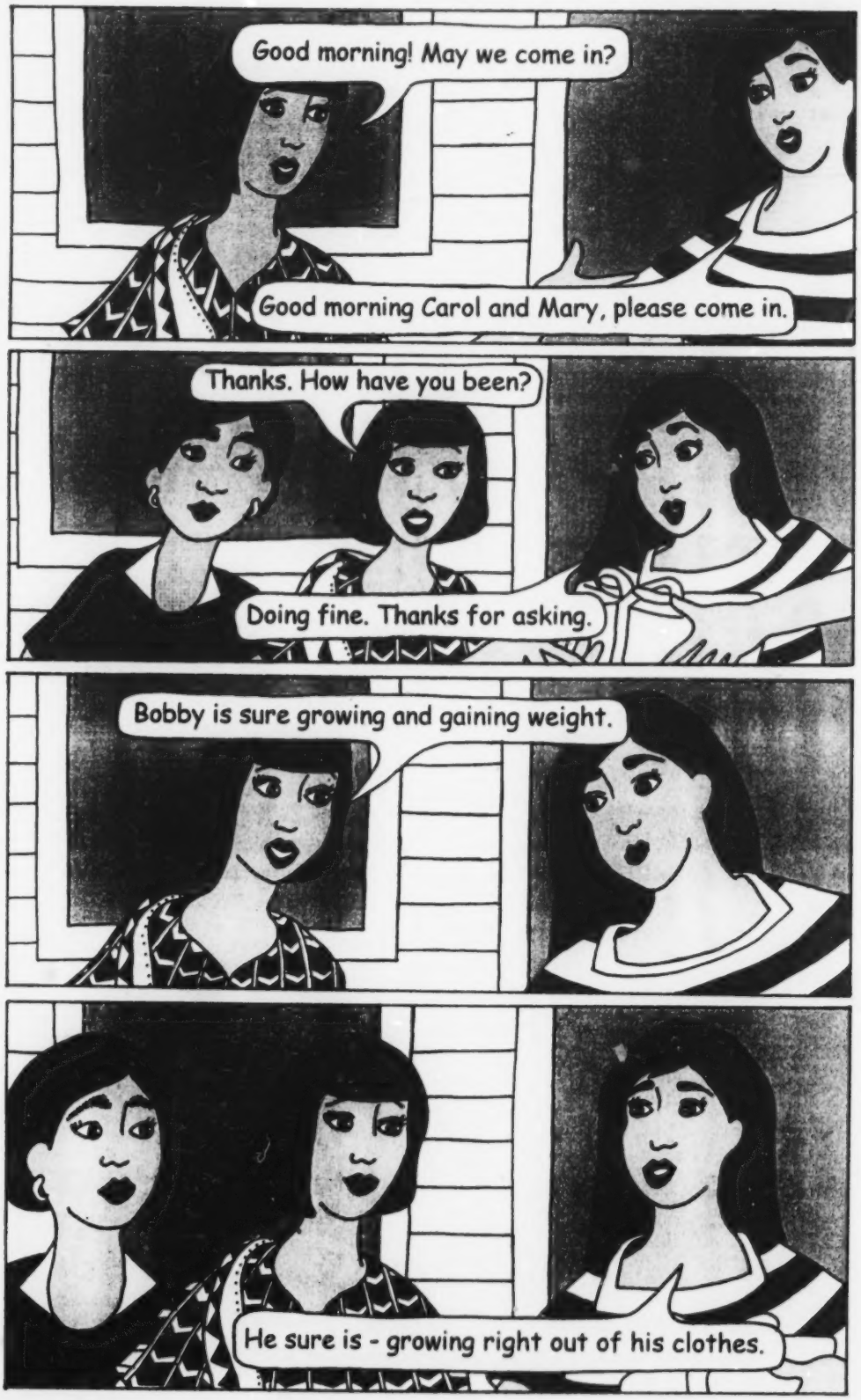
Mother-to-Mother Support

Illustrations by: Kathy Grossman

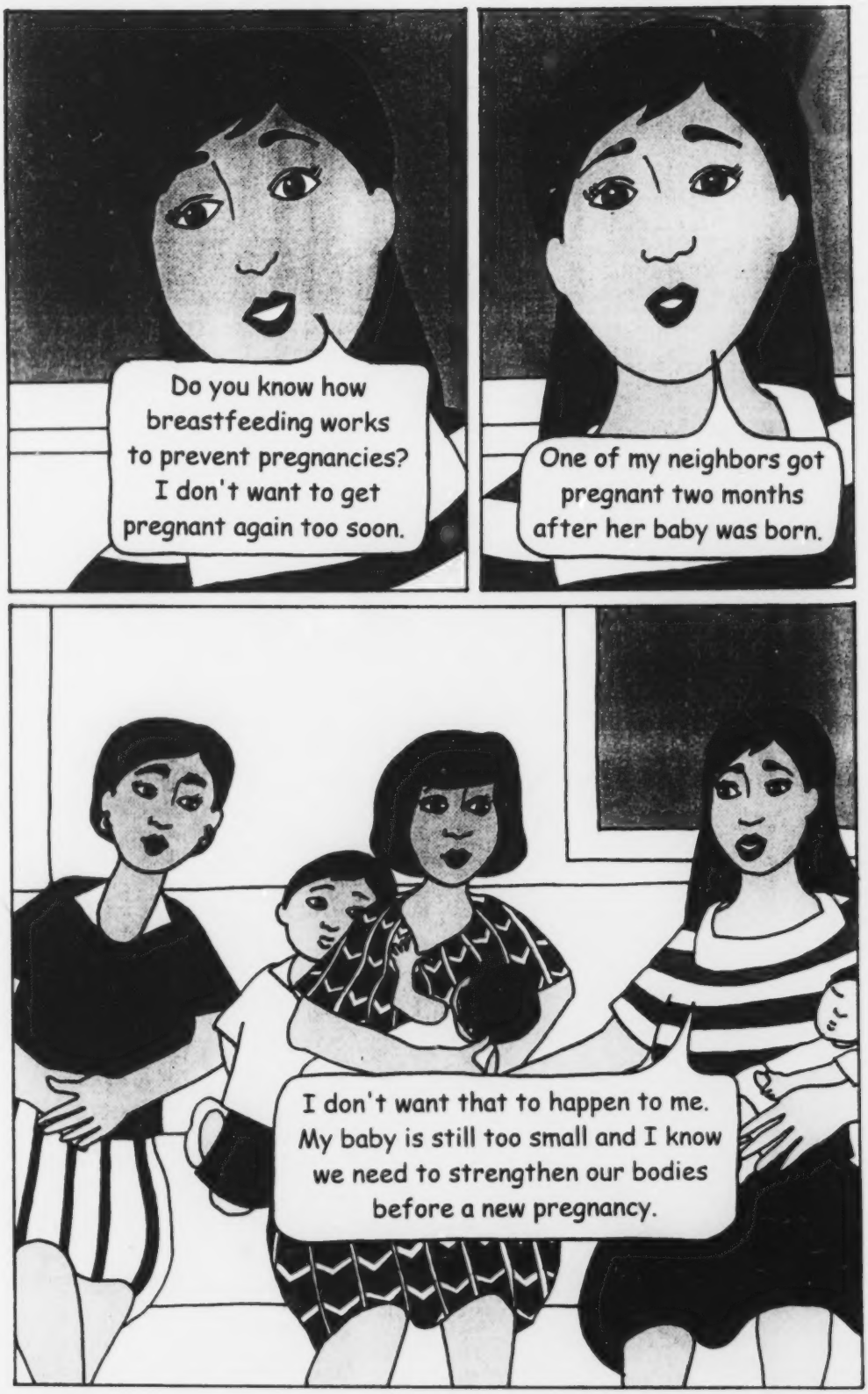
Script written and edited by: La Leche League of Guatemala, Community Breastfeeding Counselors/Guatemala, Rebecca Magalhães; Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith and Natalia Smith

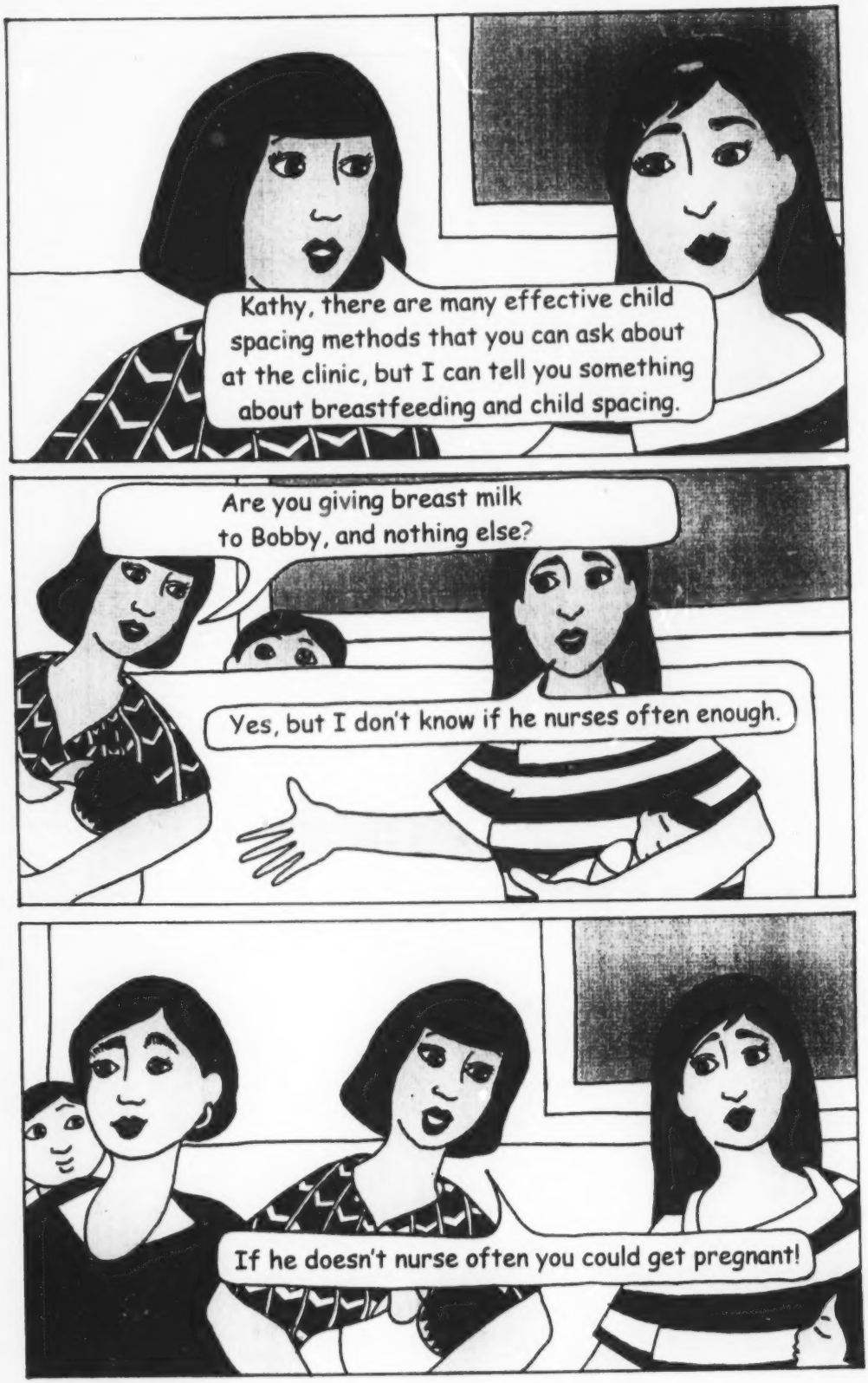
Spanish Translation by: La Leche League of Guatemala, Paulina Allen de Smith, and Natalia Smith

Where are you going, Carol?
Oh, hi Mary! I'm going to visit Kathy.
Would you like to come along?
O.K., let's go.

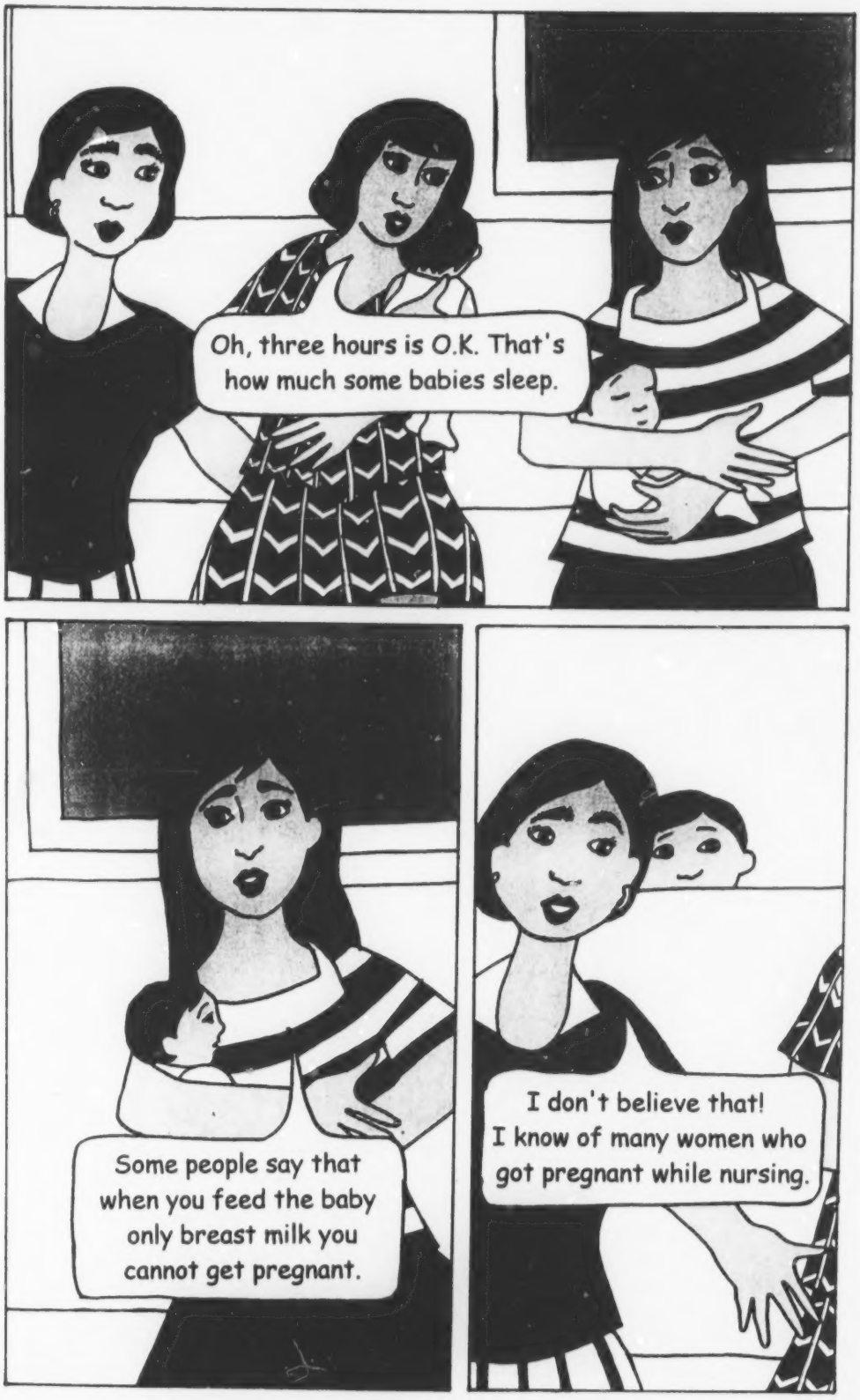

Good morning! May we come in?
Good morning Carol and Mary, please come in.
Thanks. How have you been?
Doing fine. Thanks for asking.
Bobby is sure growing and gaining weight.
He sure is - growing right out of his clothes.

The children just left for school and I had some free time, so decided to visit you.
Now that you are here, let me tell you that I'm a little worried. Maybe you can help me.
What's the matter?


Do you know how breastfeeding works to prevent pregnancies? I don't want to get pregnant again too soon.
One of my neighbors got pregnant two months after her baby was born.
I don't want that to happen to me. My baby is still too small and I know we need to strengthen our bodies before a new pregnancy.

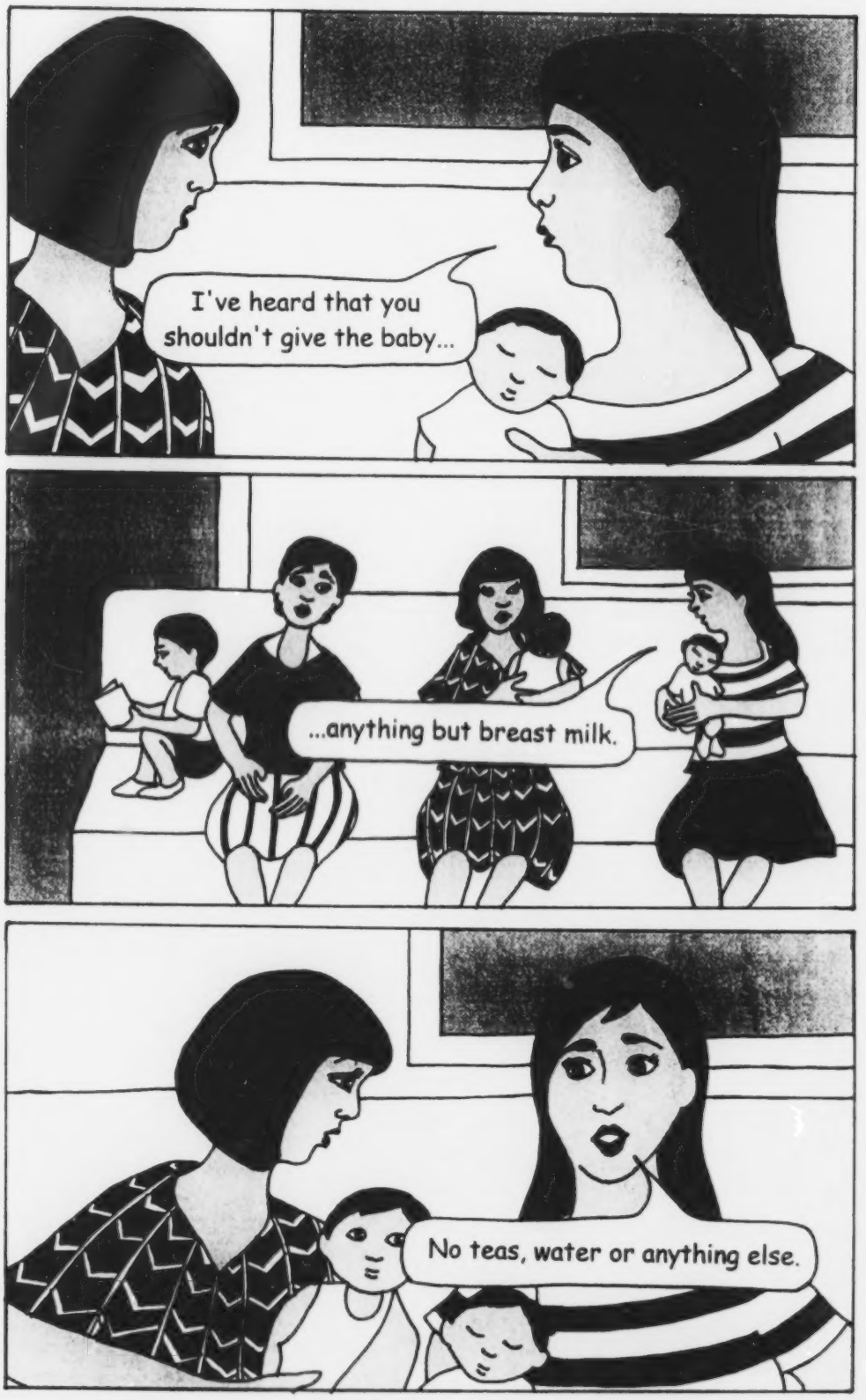

Kathy, there are many effective child spacing methods that you can ask about at the clinic, but I can tell you something about breastfeeding and child spacing.
Are you giving breast milk to Bobby, and nothing else?
Yes, but I don't know if he nurses often enough.
If he doesn't nurse often you could get pregnant!

He seems to sleep a lot.
Do you ever wake him up to nurse?
Oh no! I have too much to do. Sometimes he even sleeps three hours.

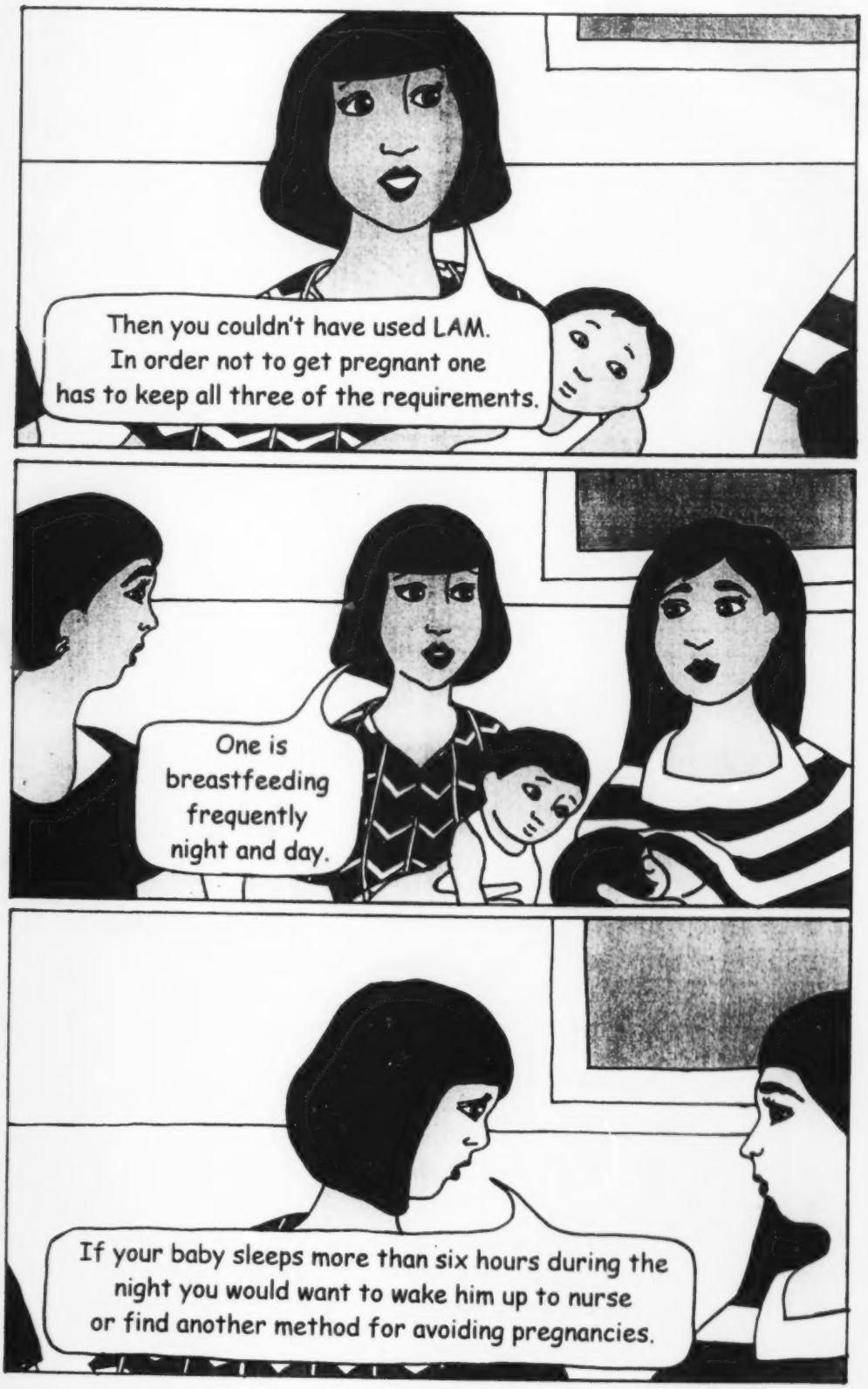

Oh, three hours is O.K. That's how much some babies sleep.
Some people say that when you feed the baby only breast milk you cannot get pregnant.
I don't believe that! I know of many women who got pregnant while nursing.

That's right, Mary, some women do become pregnant while nursing. Have either of you ever heard of the three requirements you need...
...to pay attention to in order to use LAM?
LAM? What is that?

It's the Lactational Amenorrhea Method for spacing pregnancies.
What is amenorrhea?
It means that you haven't had your period.


I've heard that you shouldn't give the baby...
...anything but breast milk.
No teas, water or anything else.

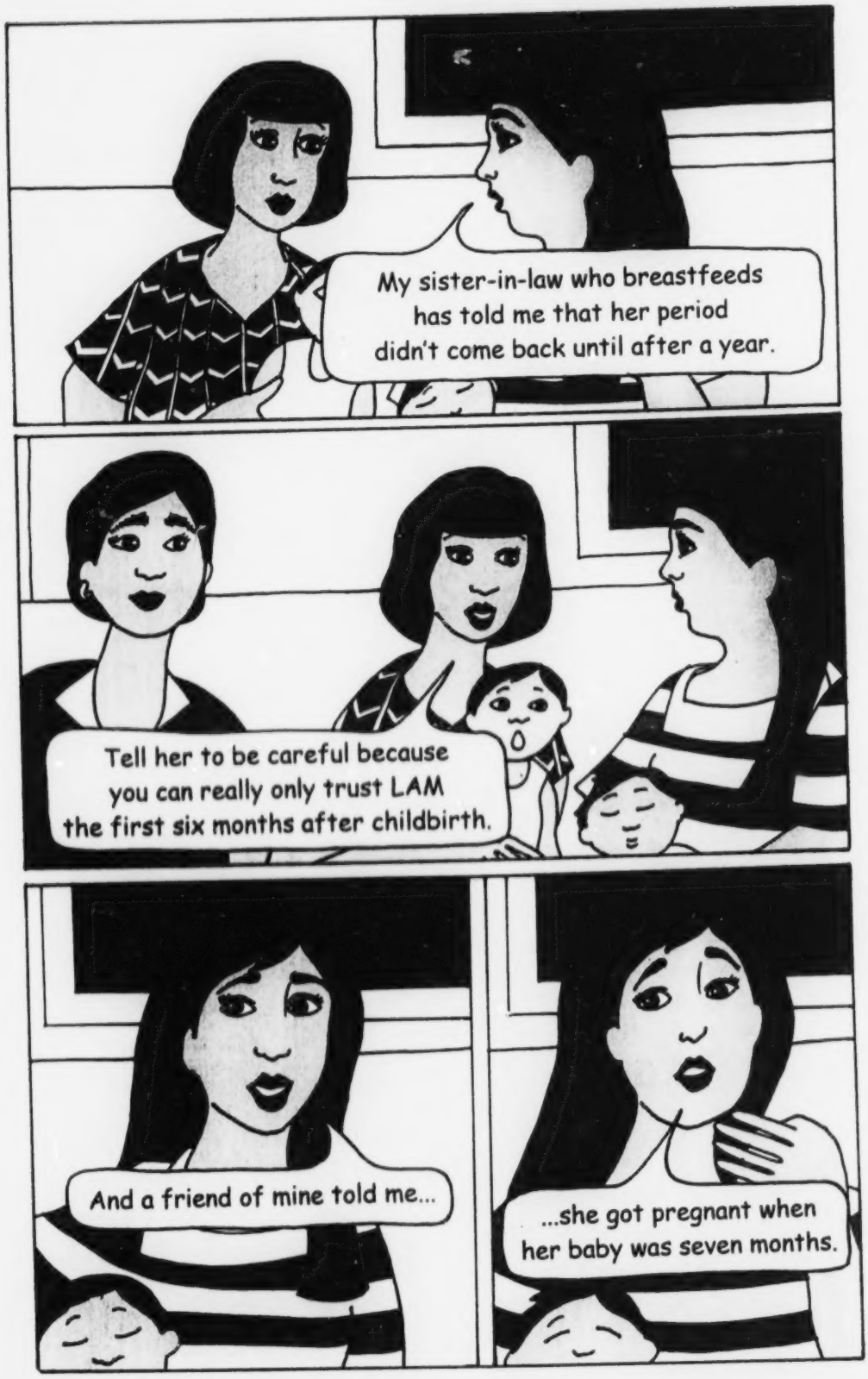
Yes, that's what is called exclusive breastfeeding.
The baby is nursed during the night as well as during the day.
My children never bothered me at night.


Then you couldn't have used LAM.
In order not to get pregnant one
has to keep all three of the requirements.
One is
breastfeeding
frequently
night and day.
If your baby sleeps more than six hours during the
night you would want to wake him up to nurse
or find another method for avoiding pregnancies.

Bobby nurses about three times at night.
Have you had your period?
No, not yet.

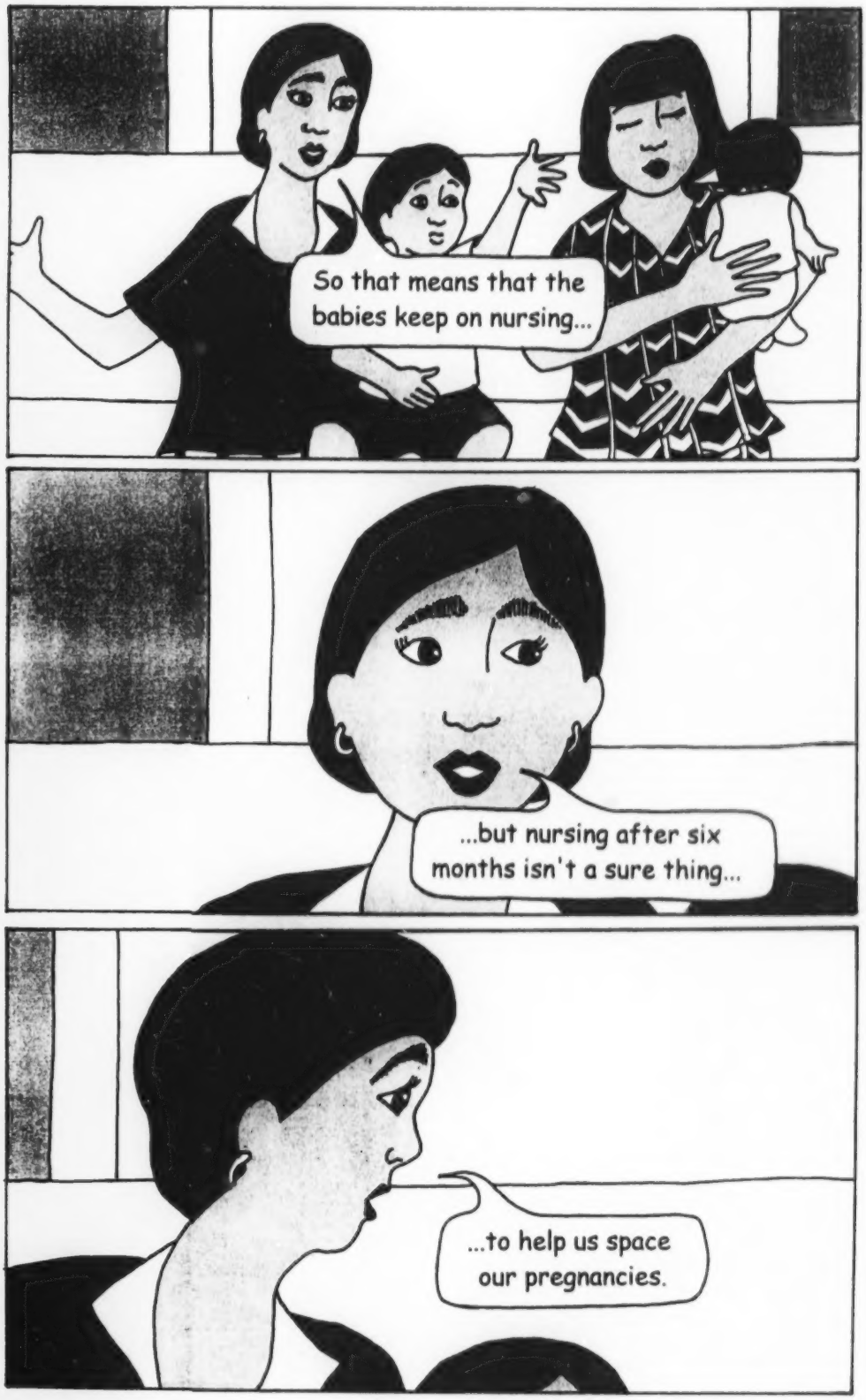
Good.
That's the second requirement for LAM.
That means that once I get my period I could get pregnant?
Yes that's right.

Oh, that's why I always got pregnant quickly.
My children all slept through the night and I also got my period soon after their birth.
How long was it before you got your first period?
About three months.


My sister-in-law who breastfeeds has told me that her period didn't come back until after a year.
Tell her to be careful because you can really only trust LAM the first six months after childbirth.
And a friend of mine told me...
...she got pregnant when her baby was seven months.

Maybe your friend didn't know you could only use LAM the first six months.
Does that mean...
...that it's not good to nurse...
...more than six months?

Not at all! It is still the best thing you can give your baby!
You just have to remember that...
... babies start eating at that age, always breasfeed them first, of course.


So that means that the babies keep on nursing...
...but nursing after six months isn't a sure thing...
...to help us space our pregnancies.

Kathy, do you understand LAM's three requirements now?
Yes, first you shouldn't have gotten your period.
Right.

Second, you need to only breastfeed day and night whenever the baby wants to nurse.
And the third one is the baby must be less than six months.
Great! you know them.
Kathy, you do have a good memory!

And what can I do when Bobby is six months or if my period returns before then?
You and your husband need to talk about the other existing methods and agree on one that doesn't interfere with breastfeeding.

Carol, do you think Kathy could take the pill?
It depends on what kind of pill.
It's better if she doesn't use the combined pill until Bobby is six months because it may lower her milk production.
Kathy, you should go get advice from someone at the clinic about LAM and other methods, and, if you decide to use LAM, what to do once you don't meet one of the three LAM requirements.

Thank you so much for all your help.
Oh my, we've been talking so much...
...that I forgot to offer you something to drink. I have some delicious cookies!
Oh, thanks!
We'll help you.

AFTER READING THIS, YOU WILL KNOW THAT:

- Spacing pregnancies is good for both the mother and the baby
- The Lactational Amenorrhea Method (LAM) is a way of spacing pregnancies
- To use LAM, all of the following three things are necessary:
  1. the mother hasn't had a period
  2. the baby nurses frequently day and night
  3. the baby is less than 6 months old
- If one of the three things of LAM is missing, the couple should consult a health care provider for further information on spacing pregnancies

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

1400 N. Meacham Road, PO Box 4079
Schaumburg IL 60168-4079 USA
Tel: 847-519-7730
Fax:847-519-0035
Email:llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academy for Educational Development
1825 Connecticut Ave, NW
Washington DC 20009 USA
Tel: 202-884-8700
Fax:202-884-8977
Email: LINKAGES@AED.ORG
www.linkagesproject.org

***La Leche League International (LLLI)** is a worldwide nonprofit organization dedicated to the promotion and support of breastfeeding through mother-to-mother support, encouragement, information and education. LLLI has program expertise in community outreach and established networks of volunteer women in over 60 countries.*

***LINKAGES** is a five-year program, funded by the United States Agency for International Development, to promote improved breastfeeding and related complementary feeding and maternal dietary practices around the world. LINKAGES is managed by the Academy for Educational Development, a nonprofit organization based in Washington, DC USA.*

This publication was made possible through support provided by the G/PHN/HN, U.S. Agency for International Development, under the terms of the Cooperative Agreement No. HRN-A-00-97-00007-00, LINKAGES Project 21-24444. The opinions expressed herein are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the U.S. Agency for International Development.

For More Information about Breastfeeding and Mother-to-Mother Support, Please Contact:

Josefa Aprende como
la Lactancia Puede Ser Usada...
...para Espaciar
los Embarazos
Apoya Madre a Madre

Ilustraciones por: Kathy Grossman

Guión escrito y editado por: Liga de la Leche Materna de Guatemala, Monitoras en Lactancia Materna de LLL Guatemala, Rebecca Magalhães, Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith y Natalia Smith.

Traducción al Español: Liga de la Leche Materna de Guatemala, Paulina Allen de Smith, Natalia Smith.

Neli, ¿a dónde vas?
¡Ay, hola María! Voy a visitar a Josefa.
¿Me acompañas?
Está bueno, vamos.

Buenos días. ¿Se puede?
Buenos días Neli y María. Pasen adelante por favor.
Gracias. ¿Cómo has estado?
Muy bien, gracias.
Robertito está creciendo y engordando bastante.
Ay sí, ¡ya no le queda la ropa!

Los niños ya se fueron a la escuela y me queda un poco de tiempo libre, así que pensamos venir a visitarte.
Ya que vinieron, fíjense que estoy un poco preocupada por algo. Tal vez ustedes puedan orientarme.
¿De qué se trata Josefa?

Yo quisiera saber qué puedo hacer para no resultar embarazada luego.
Fíjense que una vecina resultó embarazada 2 meses después de que nació su bebé.
Yo no quiero que me pase eso, porque mi bebé está muy chiquitito y sé que uno necesita reponerse primero.

Josefa, ¿pero le estás dando lactancia exclusiva...
...es decir...sólo pecho?
Sí, pero no sé si mama suficiente.
Si mama poco, ¡podés quedar embarazada!

Lo que pasa es que mi bebé duerme mucho.
¿Y lo despiertas para que mame?
Ay no, porque tengo mucho que hacer. A veces se duerme hasta 3 horas.

Ah, bueno. Tres horas está bien. ¡Así es como duermen algunos bebés!
Es que dicen que dando sólo pecho, uno no queda embarazada.
Ay, yo no creo eso. Yo conozco muchas mujeres que dando pecho han quedado embarazadas.

Josefa, ¿has oido sobre los tres requisitos que...
...hay que cumplir para poder usar el MELA?
¿MELA? ¿Y qué es eso?

Es el método de la lactancia y la amenorrea para espaciar los embarazos.
¿Y qué es amenorrea?
Amenorrea quiere decir que no te ha vuelto la regla.

Yo he escuchado
que uno debe dar...
...sólo pecho...
...sin aguitas ni nada más.

Sí, a eso le llaman lactancia materna exclusiva...
...y debe darse tanto de día como de noche.

Mis hijos no molestaban, ellos dormían toda la noche.

Entonces tú no podrías haber usado este método. Porque para tener buen resultado uno tiene que cumplir los tres requisitos...
...y uno está dando pecho frecuentemente día y noche.
Si el bebé duerme más de seis horas en la noche hay que despertarlo para que mame o buscar otro método para espaciar los embarazos.

Robertito mama como tres veces en la noche.
¿Y no te ha bajado tu menstruación?
No, todavía no.

¡Que bueno!
Ese es el segundo requisito del MELA.
¿O sea que una vez que me baje mi regla puedo quedar embarazada?
Sí, así es.

¡Ay! Por eso era que yo quedaba embarazada tan pronto...
...pues mis hijos dormían toda la noche y además me bajaba mi menstruación luego.
¿En cuanto tiempo te bajaba tu regla?
Como a los tres meses.

Pero mi cuñada que también ha dado sólo pecho me ha contado que hasta el año ha visto su regla.
Dile que tenga cuidado porque MELA sólo ayuda durante los primeros seis meses después del parto.
Y una amiga me contó...
...que quedó embarazada cuando su bebé tenía 7 meses.

A lo mejor esa señora no sabía que MELA sólo puede usarse hasta el sexto mes.
¡O sea que...
...no sirve dar de mamar...
...más de 6 meses!

¿Cómo no va a servir si es lo mejor para el bebé?
Sólo hay que recordar que...
...a esa edad deben empezar a comer los bebés, pero siempre dándoles primero pecho y después comida.

O sea que los bebés si deben seguir mamando...
...pero la mamá no puede usar MELA...
...para espaciar los embarazos.

Josefa, ¿ya entendiste los tres requisitos del MELA?
Sí. Entendí que el primero es que no le haya bajado a uno su menstruación.
Correcto.

El segundo es dar sólo pecho día y noche cada vez que el bebé lo pida.
Y el tercero es que el bebé tenga menos de 6 meses.
Perfecto. ¡Se te quedaron!
¡Qué buena memoria la tuya, Josefa!

¿Y qué podemos hacer cuando Robertito cumpla los 6 meses o si me vuelve la regla antes?
Tú y tu esposo deben ponerse de acuerdo sobre un método que existe que no interfiere con la lactancia materna.

Neli, ¿y será que podría tomar pastillas?
No. Eso ahorita mejor no porque...
...si Josefa toma pastillas puede producir menos leche.
Josefa, cuando ya no cumplas con alguno de los requisitos de MELA, busquen orientación con un médico.

Sí, muchas gracias por su ayuda.
¡Ay! Ve por estar platicando...
...no les ofrecí nada de tomar. Tengo unas champurradas bien sabrosas. ¿Quiéren?
Sí, gracias.
Te ayudamos.

DESPUÉS DE HABER LEIDO ESTO, USTED SABRÁ QUE:

- El espaciamento de embarazos es bueno para la madre y para el bebé.

- El Método de la Lactancia y Amenorrea (MELA) es una forma de espaciar los embarazos.

- Para utilizar el MELA se necesita cumplir con los tres requisitos siguientes:
  1. Que la madre no haya visto su regla.
  2. Que el bebé mame frecuentemente de día y de noche.
  3. Que el bebé tenga menos de seis meses.

- Si uno de los tres requisitos del MELA no se cumple, la pareja debe consultar a un profesional de salud para obtener mayor información sobre otros metodos para espaciar los embarazos.

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International
1400 N. Meacham Rd.
Schaumburg IL 60173 USA
Tel: 847-519-7730
Fax: 202-519-0035
Email: llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academia para el Desarrollo
Educativo (AED)
1825 Connecticut Avenue, NW
Washington DC 20009-5721 USA
Tel: 202-884-8700
Fax: 202-884-8977
Email: LINKAGES@aed.org
www.linkagesproject.org

La Liga de la Leche Internacional (LLLI) es una organización internacional sin fines de lucro, dedicada a la promoción y apoyo de la lactancia materna a través de apoyo madre-a-madre, dando ánimos, información y educación. LLLI tiene experiencia en programas comunitarios de poblaciones de escasos recursos y establecido redes de mujeres voluntarias en más de 60 países.

LINKAGES es un programa de cinco años, financiado por la Agencia Internacional para el Desarrollo de los Estados Unidos (USAID), para promover el mejoramiento de la lactancia materna y la alimentación complementaria del lactante, así como los hábitos de alimentación relacionados com la maternidad alrededor del mundo. LINKAGES es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo (AED), una organización sin fines de lucro con sede en Washington, DC, USA.

Esta publicación ha sido posible a través del apoyo proporcionado por el G/PHN/HN, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo los términos de un Convenio de Cooperación No. HRN-A-0097-00007-00, Proyecto LINKAGES 21-24444. Las opiniones expresadas en este documento son de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrolo Internacional (USAID).

Para más información sobre la lactancia materna y los grupos de apoyo madre-a-madre, por favor ponerse en contacto con:

October 2000